HITACHI

日立 IH ジャー炊飯器

取扱説明書
料理集

RZ-XD10形/RZ-XD18形 家庭用


玄米あずきがゆ
作りかた21ページ


たまご雑炊
作りかた22ページ


鶏がゆ
作りかた27ページ


野菜ピラフ
作りかた24ページ


赤飯
作りかた29ページ


ひじき入り玄米ごはん
作りかた28ページ


ミネストラ風リゾット
作りかた26ページ


五目ちらし
作りかた30ページ

《保証書付き》保証書は裏表紙に付いています。

●ご使用になる前にこの取扱説明書をお読みになり、正しくお使いください。
お読みになったあとは、大切に保管し、必要なときにお読みください。
●保証書は必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をご確認ください。

おいしさ＆ヘルシー

底・側面からIH加熱、強火でくるみ込んで蓄熱

ツインIH＆鐵丸羽釜

鐵丸羽釜は従来の羽釜タイプに比べて、より強力に発熱します。〈発熱体に強磁性体（炭素鋼）を採用〉その熱を6㎜（最大）の厚みでお米全体に伝えて、炊きムラが少なくおいしく強火炊き。さらに、羽釜の蓄熱効果でむらし・保温も一段とおいしくします。

側面まで大火力1400W

高温予熱＋BTパワー制御

高温予熱でお米の芯までしっかり吸水させ、底部と側面部から大火力1400WのBTパワー制御によりベストなタイミングで集中加熱、一気に沸騰させ、おいしく炊きあげます。

健康メニュー

雑炊／炊き込み／おかゆ／麦ごはん／リゾット／玄米がゆ／玄米／分づき米の8種類の健康メニューがおいしく炊けます。

無洗米コース

無洗米（研がずに炊けるお米）に合った火加減で、おいしく炊きあげます。

ふっくら調圧キャップ&ふっくらセンサー

羽釜の「木のふた」効果でふっくらおいしい。調圧キャップは、はずせて洗えます。
蒸気口の近くにセンサーを配置し、炊飯状態を常にチェックして、いつもふっくら炊きあげます。

お手入れ簡単

洗える、ふた加熱板

ふた内面が、はずせて洗えます。

クリーニング機能

気になるニオイやガンコな汚れとりが楽になります。

もくじ

ご使用前に

使いかた

扱いかた

安全のため必ずお守りください

●ここに示した注意事項は、危害や損害を未然に防止するために重要な内容ですので、必ず守ってください。

⚠警告	人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容。
⚠注意	人が傷害を負う可能性及び物的損害のみの発生が想定される内容。

絵表示の例

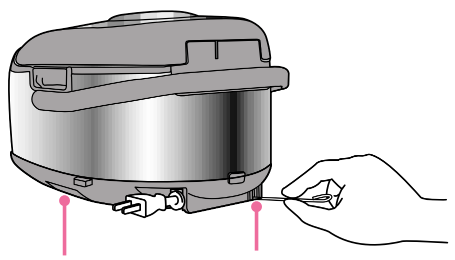
⃠記号は、「禁止」(しないでください)を示します。

●記号は、「強制」(必ずしてください)を示します。

⚠ 警　告

改造はしない
修理技術者以外の人は、絶対に分解したり修理をしない
火災・感電・けがの原因
修理はお買い上げの販売店または日立家電品のお客様ご相談窓口にご相談ください

吸排気口やすき間にピンや針金などの金属物等、異物を入れない
感電や異常動作によるけがの原因



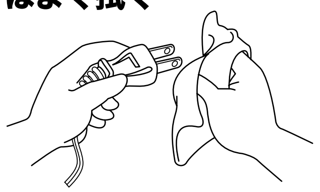
子供だけで使用させたり、幼児の手の届くところで使用しない
感電・やけど・けがの原因

コードやプラグが傷んでいたり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない
感電・ショート・発火の原因

交流100V以外の電源は使用しない
感電・火災の原因

水につけたり、水をかけたりしない
感電・ショートの原因

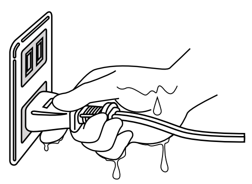
プラグの刃や刃の取付部分にほこりが付着している場合はよく拭く
火災の原因



定格15A以上のコンセントを単独で使用する
他の器具と併用すると分岐コンセント部の異常発熱による発火の原因

プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む
発煙・火災の原因

ぬれた手でプラグの抜き差しはしない
感電の原因



コードを傷つけたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、高温部に近づけたり、重いものをのせたり、はさみ込んだりしない
コードが破損し、感電・火災の原因

炊飯中は絶対にふたを開けない
やけどの原因

蒸気口に手を触れない
やけどの恐れ
特に乳幼児には触れさせない

⚠ 注　意

水のかかるところや、火気の近くでは使用しない
感電・漏電の原因

不安定な場所や熱に弱い敷物の上では使用しない
火災の原因

専用の内がま以外は使用しない
過熱・異常動作の原因

内がまとっ手で本体を持ち運ばない
ふたを閉め、本体のハンドルを持つ
けがややけどの原因

使用中や使用直後は、内がまとっ手や調圧キャップなどの高温部に触れない
やけどの原因、特に乳幼児には触れさせない

本体を持ち運ぶときは、フックボタンに触れない
ふたが開いて、けがややけどの原因

使用時以外は、プラグをコンセントから抜く
絶縁劣化による感電・漏電による火災・やけど・けがの原因

心臓用のペースメーカーをご使用の場合は、本製品の使用にあたっては、医師とよくご相談ください
本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあるため

プラグを抜くときは、コードを持たずに必ずプラグ部分を持って引き抜く
感電・ショート・発火の原因

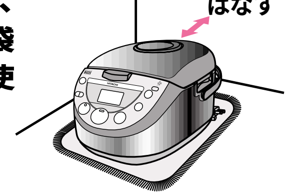
コードを巻き取るときは、プラグを持っておこなう
コードがあたってけがの原因

お手入れは本体が冷めてから行う
高温部に触れ、やけどの恐れ

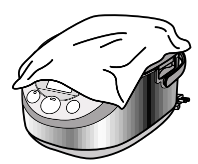
壁や家具の近くで使わない
また、キッチン用収納棚等を使用するときは、中に蒸気がこもらないようにする
蒸気または熱で壁や家具を傷め、変色・変形の原因

お 願 い

● **吸排気口をふさぐような場所(壁から10cm以内、じゅうたんやビニール袋アルミ箔などの上）で使用しないでください。**
故障の原因になります。

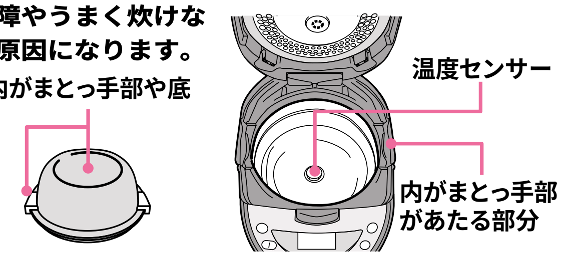


● **ふきんやタオル等、ふたを覆った状態で使わないでください。**
変色・変形・故障の原因になります。



● **磁気に弱いものを近づけないでください。**
キャッシュカード・自動改札用定期券・カセットテープなどの記憶が消える恐れがあります。
またテレビ・ラジオ・インターホン・コードレス電話の雑音の原因となる恐れがあります。

● **異物がついたまま使わないでください。**
故障やうまく炊けない原因になります。



● **内がまを直火にかけたり電子レンジで加熱しないでください。**
内がまとっ手が変形したり、フッ素被膜がはがれる原因になります。

● **炊飯中はハンドルを立てたり、本体を持ち運ばないでください。**
蒸気が出てやけどの原因になります。

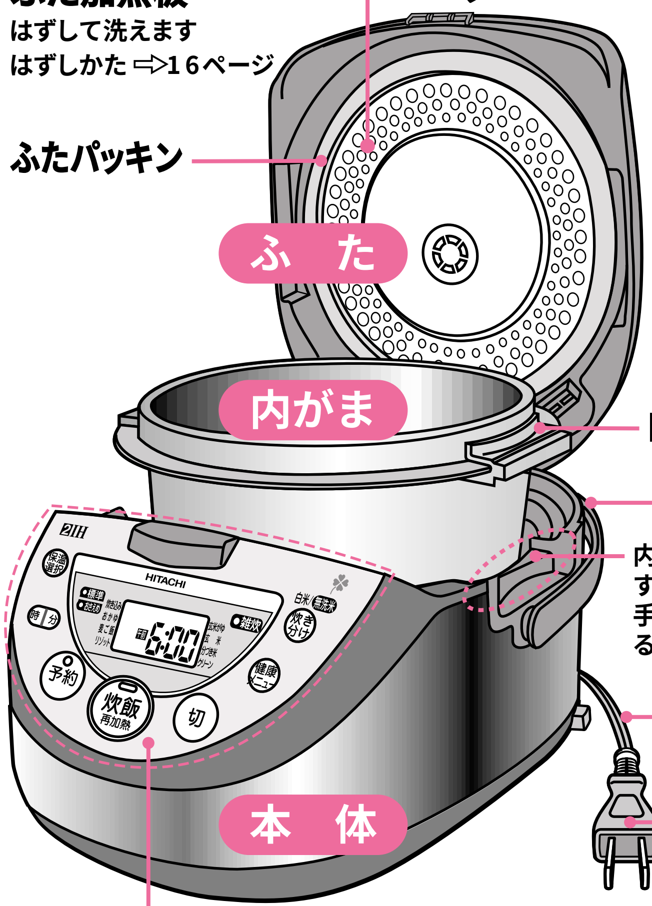


各部のなまえ

ふたを閉めるときは中央部を押す

ふた加熱板
はずして洗えます
はずしかた ⇨16ページ

ふたパッキン



内がまとっ手

ハンドル

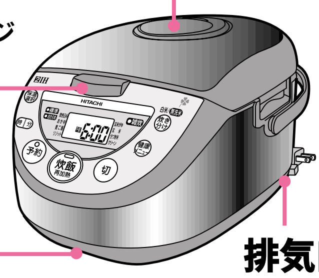
内がまを本体にセットするときは、内がまとっ手をこの位置に合わせる。

コード
赤マーク以上は引き出さない。

プラグ

調圧キャップ
はずして洗えます
はずしかた ⇨17ページ

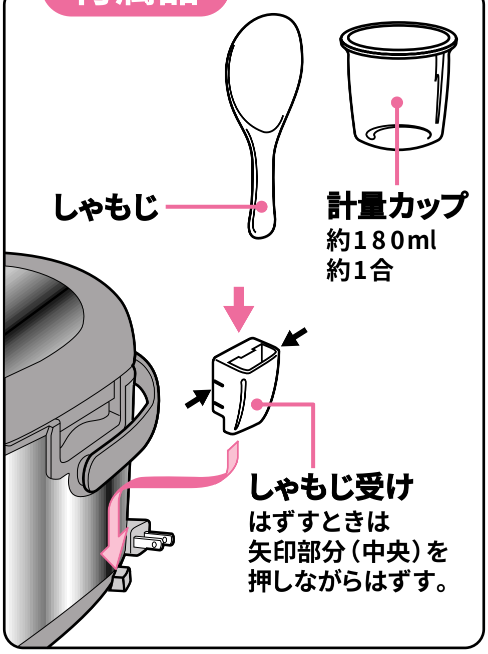
フックボタン
押すとふたが開く



吸気口

排気口

付属品



しゃもじ

計量カップ
約180ml
約1合

しゃもじ受け
はずすときは
矢印部分（中央）を
押しながらはずす。

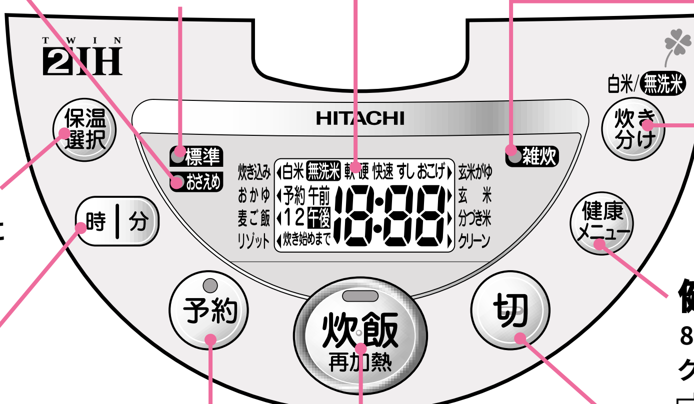
操作部

おさえめ保温ランプ

標準保温ランプ

表示部（図は説明のため全ての表示が点灯した状態です。）

（雑炊ランプ）
⇨ 10ページ



炊き分けキー
白米・無洗米の炊きかたを選択します。
⇨ 9ページ

保温（保温選択）キー
保温するとき、または保温中に保温コースの選択をします。
⇨13ページ

健康メニューキー
8種類の健康メニュー及びクリーニング機能を選択します。
⇨ 10ページ

時刻合わせキー
現在時刻・予約時刻・浸し時間をセットします。⇨11·12ページ

切キー

予約キー
（予約ランプ）
⇨ 11・12ページ

炊飯（再加熱）キー
（炊飯ランプ）

凸マーク 炊飯キーに「◯」、切キーに「⊂⊃」の凸部をつけて目の不自由な方々に対して配慮してあります。

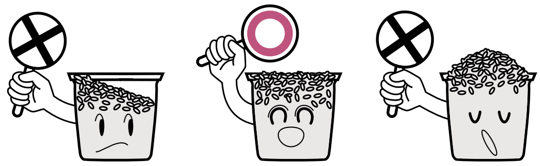
ごはんを炊く前に

準備　＊雑炊は10ページを参照

例）白米で3カップのお米を炊くとき

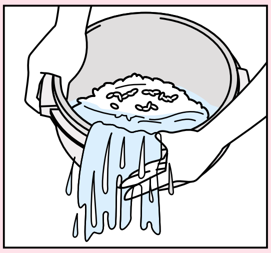
1 付属の計量カップでお米をはかる

●すりきり1杯が約180ml（約1合）です。



2 お米を研ぐ

無洗米を使用する場合は、水でサッとすすぐようにおすすめします。



①たっぷりの水でサッとかき混ぜ、水を素早く捨てる。



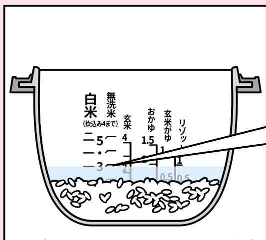
②「研ぐ→洗い流す」をくり返し、水がきれいになるまで洗う。

お願い

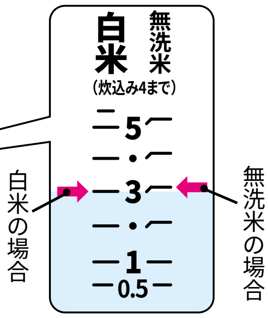
- 十分に洗い流してください。（おこげが出来たり、ヌカ臭くなる原因）
- 泡立て器などを使わないでください。（フッ素被膜がはがれる原因）

3 メニューに合った水位目盛で水加減をする

無洗米を使用する場合は、無洗米の水位目盛で水加減してください。



（RZ-XD10形の場合）

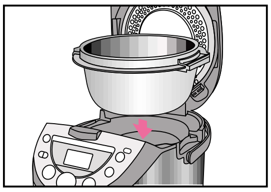


お願い

- お米は水平にならしてください。（炊きむらの原因）
- お米を平らにならし、水平なところで水加減してください。
- お湯は使わないでください。（べちゃつきの原因）
- アルカリ度の高い水で炊飯すると、ごはんが黄変したり、べちゃついたりする場合があります。

4 内がまを、本体にセットする

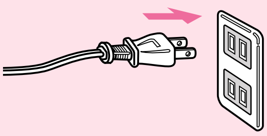
※内がまとっ手の位置を確実に合わせてください。



お願い

- 内がまのまわり、底の水気・異物をふき取ってください。

5 ふたを閉め プラグを差し込む

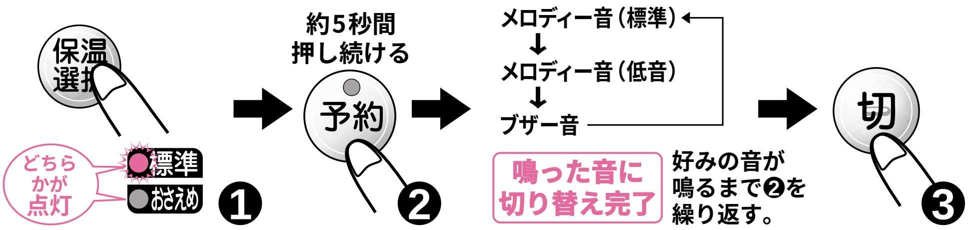


お願い

- ふた加熱板・調圧キャップがついているか確かめてください。
- ふたは「カチッ」と音がするまで、ゆっくりと確実に閉めてください。

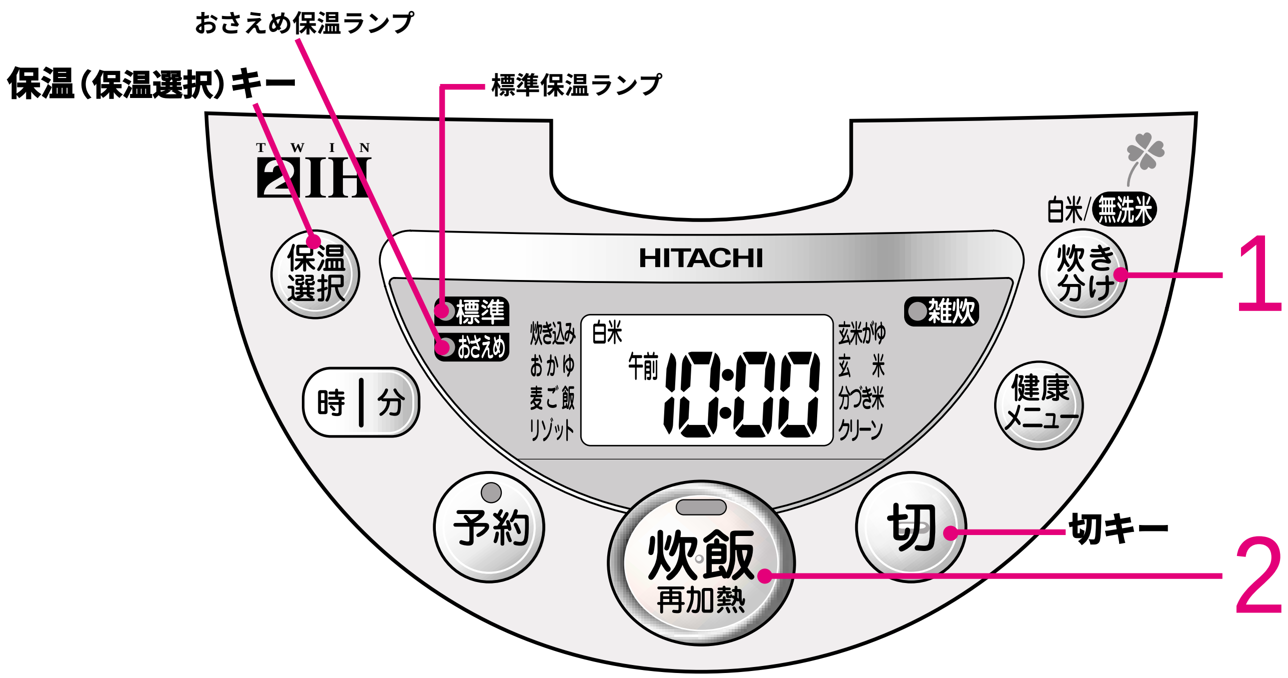
メロディーとブザーの切り替えかた

- 炊飯開始と炊きあがりをメロディーでお知らせします。
- 次の方法でメロディーの標準と低音及びブザーを切り替えられます。



ごはんの炊きかた 白米/無洗米

軟(やわらかめ)／硬(かため)／快速／すし／おこげ



炊飯容量と炊きあがるまでの時間の目安

※電圧100V・室温20℃・水温18℃の場合
※炊飯時間は、電圧・室温・水温・水加減・お米の種類などにより変わります。

炊き分け		炊飯容量 RZ-XD10	炊飯容量 RZ-XD18	炊きあがるまでの時間の目安
白米 無洗米		0.5〜5.5 カップ (無洗米は5.0カップまで)	1.0〜10.0 カップ (無洗米は9.0カップまで)	35〜65分
白米 無洗米	軟	1.0〜5.5 カップ (無洗米は5.0カップまで)	2.0〜10.0 カップ (無洗米は9.0カップまで)	40〜70分
白米 無洗米	硬	1.0〜5.5 カップ (無洗米は5.0カップまで)	2.0〜10.0 カップ (無洗米は9.0カップまで)	35〜60分
白米 無洗米	快速	1.0〜5.5 カップ (無洗米は5.0カップまで)	2.0〜10.0 カップ (無洗米は9.0カップまで)	22〜47分
白米 無洗米	すし	1.0〜5.5 カップ (無洗米は5.0カップまで)	2.0〜10.0 カップ (無洗米は9.0カップまで)	34〜62分
白米 無洗米	おこげ	1.0〜5.5 カップ (無洗米は5.0カップまで)	2.0〜10.0 カップ (無洗米は9.0カップまで)	40〜65分

※無洗米は、研がない分だけ1カップのお米の量が多く、炊きあがりのごはんの量が多くなりますので、最大炊飯量は上記の通りとしてください。

おこげ

●おこげは通常の白米よりうっすらと焦げ目をつけ、風味をだすコースです。
●焦げめが少し硬くなります。

無洗米 ➡15ページ

●付属の計量カップでお米をはかり、無洗米の水位目盛で水加減してください。
●無洗米で「すしめし」を炊く場合は、白米の水位目盛で水加減してください。

快速

●急いで炊きたい場合にご使用ください。(炊き上がりが少しかためになることがあります。)
●最少炊飯量(RZ-XD10：0.5カップ、RZ-XD18：1カップ)は 快速 で炊飯しないでください。かためになったり、ふきこぼれたりすることがあります。

保温

●長時間の保温はしないでください。
においや変色の原因になります。
標準保温のとき…………12時間まで
おさえめ保温のとき……24時間まで
●保温中は、ふたの内側・ふたパッキン・内がまにつゆがつきますが、ごはんの乾燥を防ぐためで故障ではありません。

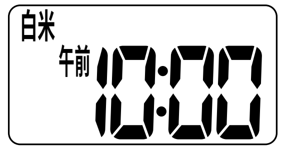
1 炊き分けの設定内容を確認する



12種類の炊き分けが選択できます。

白米(ふつう)	無洗米(ふつう)
白米・軟(やわらかめ)	無洗米・軟(やわらかめ)
白米・硬(かため)	無洗米・硬(かため)
白米・快速	無洗米・快速
白米・すし	無洗米・すし
白米・おこげ	無洗米・おこげ

■プラグを差し込むと、現在選択されている炊き分けの設定を表示します。



〈例〉白米 が選択されている場合

■ (炊き分け) を押して、炊き分けを選択してください。押すごとに切り替わります。

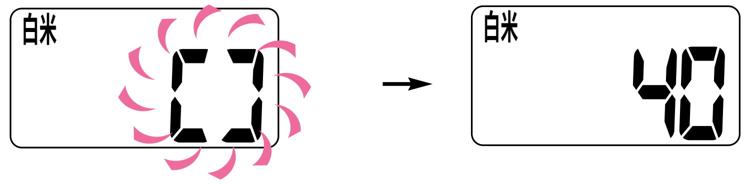


●点滅が選択している炊き分けです。
白米 の[(ふつう)・軟・硬・おこげ]および 無洗米 の[(ふつう)・軟・硬・　おこげ]は一度設定すると、次回もその設定を記憶しています。
白米 の[快速・すし]および 無洗米 の[快速・すし]は記憶しません。
次回は 白米(ふつう) または 無洗米(ふつう) に戻ります。

2 (炊飯 再加熱) を押す



メロディー(ブザー)が鳴って炊飯がはじまります。



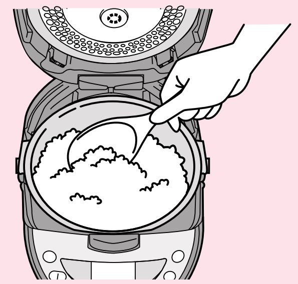
回転表示が約3秒で残時間表示に変わる。　〈例〉残時間40分の場合

●表示部に炊きあがりまでの残時間(目安)を、分単位で表示します。

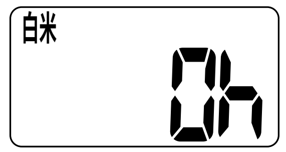
炊きあがりまでの残時間表示

● 表示する残時間は目安であり、炊き分け・水温などの条件により毎回同じ時間にはなりません。
● 本体が温かい場合などは、残時間表示が出ない場合があります。(現在時刻の表示になります。)炊飯ランプが点灯していれば炊飯中です。

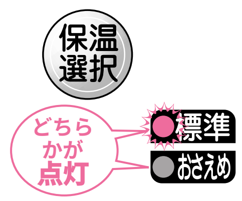
3 炊きあがりメロディー(ブザー)が鳴ったら すぐに、ごはんをほぐす



■保温ランプが点灯し、自動的に保温



●保温 の設定の切り替えは13ページを参照してください。

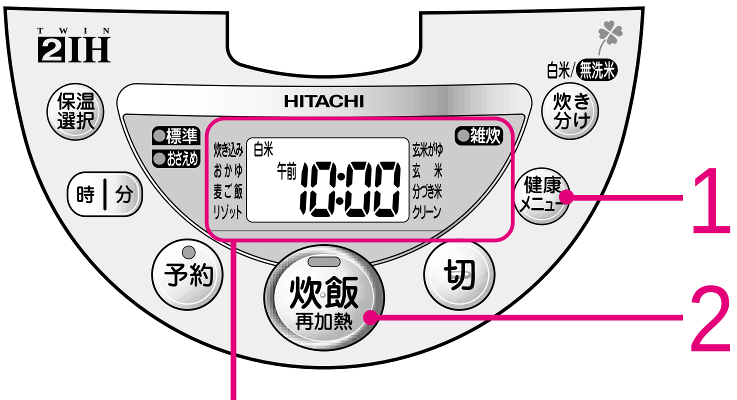


●表示部に保温経過時間を0h〜24hまで1時間単位で表示します。
(25時間以上になると現在時刻の表示になります。)

● 炊きあがったごはんの中央部が、やや くぼんだり、内がまに触れている部分がやわらかくなることがあります。これはIH加熱の特長で、内がま自体が発熱し、ごはんをつつみ込んで炊きあげるためです。

ごはんがなくなったら ➡ (切) を押し、プラグを抜く。

ごはんの炊きかた 健康メニュー



雑炊

- 保温中のごはんや、冷やごはんで作ります。
- 火の通りにくい具を入れるときは、あらかじめ火を通しておいてください。
- レトルトパックのリゾットのあたためにも便利です。

健康・栄養メニュー	表示	使用する水位目盛	炊飯容量 RZ-XD10	炊飯容量 RZ-XD18	炊きあがりまでの時間の目安	料理集参照ページ
1 雑炊	雑炊		ごはん600gまで 注1)	ごはん900gまで 注1)	4～12分 注2)	22、23ページ
2 炊き込み（おこわ）注3)		炊込み	1～4カップ	2～7カップ	45～65分	24、29ページ
3 おかゆ		おかゆ	0.5～1.5カップ 注4)	1～2.5カップ 注4)	60～80分	27ページ
4 麦ごはん		麦ごはん	1～4カップ	2～7カップ	50～70分	28ページ
5 リゾット		リゾット	0.5～1カップ	1～2カップ	35～50分	25、26ページ
6 玄米がゆ		玄米がゆ	0.5～1カップ	0.5～1.5カップ	100～130分	21ページ
7 玄米		玄米	1～4カップ	2～7カップ	80～115分	28ページ
8 分づき米（3分～7分づき）		分づき米	1～4カップ	2～7カップ	60～70分	分づき米について 15ページ

注1）ごはんの重さの目安：茶わんに1杯で約200g　注2）冷やごはんからの場合、約4分程度長くなります。また、入れる具によっても多少変わります。
注3）おこわは炊き込みで炊いてください。　注4）5分がゆを炊く場合は、お米の量を約半分にしてください。

1 健康メニュー を押して、メニューを選択する

健康メニュー ボタンを押すと雑炊ランプ点滅→炊き込み→おかゆ→麦ごはん→リゾット→玄米がゆ→玄米→分づき米→クリーンの順に三角マークが移動しクリーンの次は雑炊ランプ点滅に戻る。炊飯するメニューを選択してください。

・健康メニューは、一度設定すると次回もその設定を記憶しています。

お願い
- クリーン は、お手入れのための機能です。炊飯はしないでください。 ⇨ 17ページ

2 炊飯 再加熱 を押す



メロディー（ブザー）が鳴って炊飯がはじまります。

炊きあがりまでの残時間は表示しません。

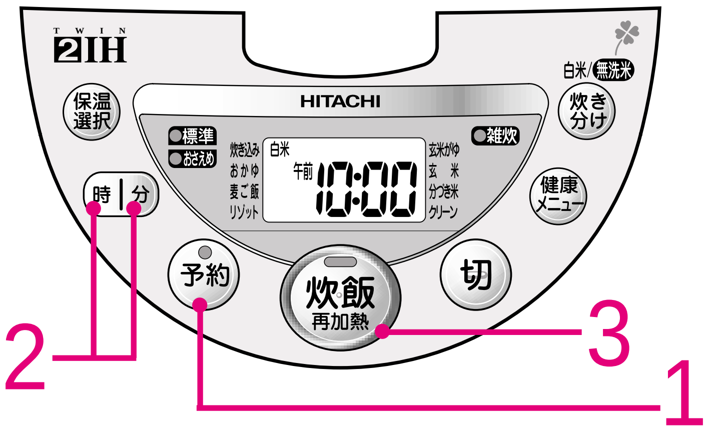
3 メロディー（ブザー）が鳴り、「保温ランプ」が点灯したら、出来上がり。

できあがったら、なるべくお早めにお召しあがりください。

お願い
- 健康メニューの保温はしないでください。（変色や、においの原因）

ごはんがなくなったら ➡ 切 を押し、プラグを抜く。

予約炊飯のしかた　予約炊飯



予約できない時間（すぐに炊飯を始める）					
炊き分けメニュー			健康メニュー		
メニュー	現在時刻から RZ-XD10	現在時刻から RZ-XD18	メニュー	現在時刻から RZ-XD10	現在時刻から RZ-XD18
白米 無洗米 (ふつう)	61分以内	65分以内	おかゆ	74分以内	85分以内
白米 無洗米 軟	63分以内	72分以内	麦ごはん	65分以内	73分以内
白米 無洗米 硬	55分以内	62分以内	玄米がゆ	120分以内	130分以内
白米 無洗米 快速	45分以内	47分以内	玄米	110分以内	115分以内
白米 無洗米 すし	58分以内	65分以内	分づき米	70分以内	70分以内
白米 無洗米 おこげ	60分以内	65分以内			

※雑炊・炊き込み・リゾットは予約炊飯しないでください。

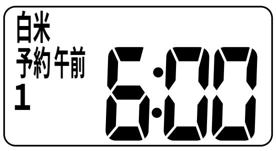
食べたい時刻に炊きあげるとき（予約炊飯）

例）予約１ に炊きあがり時刻を午前７:３０と予約する場合

1 現在時刻が合っていることを確認してから [予約] を押して 予約１ を選ぶ



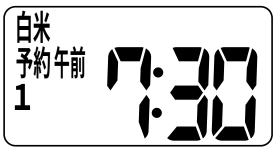
- [予約] を押す毎に
  予約1 → 予約2 → 浸し時間
  の表示にかわります。



- 炊き分け設定（9ページ）または健康メニュー設定（10ページ）を確認してください。

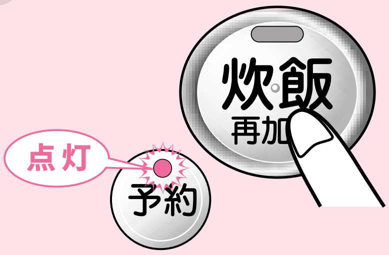
2 [時|分] を押して 炊きあがり時刻を合わせる

- [時] は１時間単位で、
  [分] は10分単位で進みます。

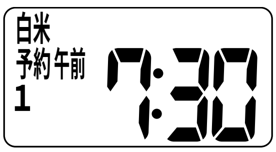


- 押し続けると、早送りになります。
- 一度セットした予約時刻は、変更するまで記憶しています。
- 午前と午後を間違えないように注意してください。

3 [炊飯 再加熱] を押す



- ブザーが鳴り、予約ランプが点灯。→予約完了。
- [炊飯 再加熱] を押さずにおくと、約10分後に表示されている予約が自動的にスタートします。



※予約炊飯の場合、炊きあがるまで予約した時刻を表示します。

- 予約の取り消しは [切] を押してください。
- 予約２ にセットするときも、同じ要領で行います。

使いかた

浸し炊飯

予　約

●2種類の予約時刻を記憶できます。
「予約1と2」によく使う時刻を記憶させると便利です。
次回からは
（予約）で 予約１ か 予約２ を選び、（炊飯 再加熱）を押すだけでセットできます。

浸　し

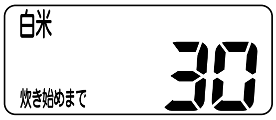
●浸し中の温度を制御し、お米に水を充分吸わせておいしく炊きあげます。
浸す時間の目安は夏場３０分程度、冬場60分程度をおすすめします。
予約炊飯との組合せはできません。

お米を浸してから炊くとき（浸し炊飯）

例）60分浸してから炊く場合

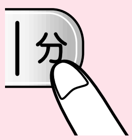
1 （予約）を押して、浸し時間表示にする

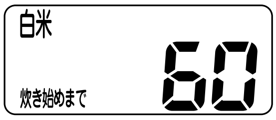




●（予約）を押す毎に
予約1 → 予約2 → 浸し時間 の表示にかわります。
●炊き分け設定（9ページ）または健康メニュー設定（10ページ）を確認してください。
●浸し時間は前回セットした時間を記憶しています。

2 （分）を押して、浸し時間を合わせる

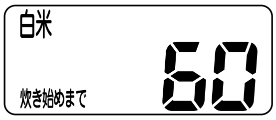




●押す毎に以下の順で、10分単位で時間がかわります。
30分 → 40分 → 50分→ 60分 →10分 → 20分
の順に表示がかわります。

3 （炊飯 再加熱）を押す





●ブザーが鳴り、予約ランプが点灯。→セット完了。

浸し中は炊き始めまでの残時間を分単位で表示

●（炊飯 再加熱）を押さずにおくと、約10分後に表示されている浸し時間で浸し炊飯が自動的にスタートします。
●炊飯を開始すると、炊飯ランプが点灯します。

お願い

- 予約は12時間以内を目安にしてください。(お米の変質を防ぐため)
- 具や調味料の入るものは予約炊飯・浸し炊飯をしないでください。(沈殿してうまく炊けないため)

現在時刻の合わせかた

例）現在 午後 8:30で、表示が午後 7:27のとき
●午前と午後を間違えないよう注意してください。



1. プラグを差し込む
2. （時）または（分）を0.5秒間押す（時刻が点滅）
3. （時）および（分）で時刻を合わせる（キー操作後、5秒で点滅が点灯に変わると、完了）

時計は工場出荷時から動いていますが、室温により1カ月に約120秒の誤差がでることがあります。
ずれているときは、例を参考にして合わせてください。

保温について

おさえめ保温

＊ごはんの温度を下げて、乾燥を防ぎます。

1 保温中に 保温選択 を押す



- おさえめ保温 を選択すると、次回もその設定を記憶しています。
- おさえめ保温中は、つゆがふたの内側、ふたパッキン、内がまにつきますが、ごはんの乾燥を防ぐためで故障ではありません。
- もう一度 保温選択 を押すと、通常の保温に戻ります。

保温中のごはんの再加熱

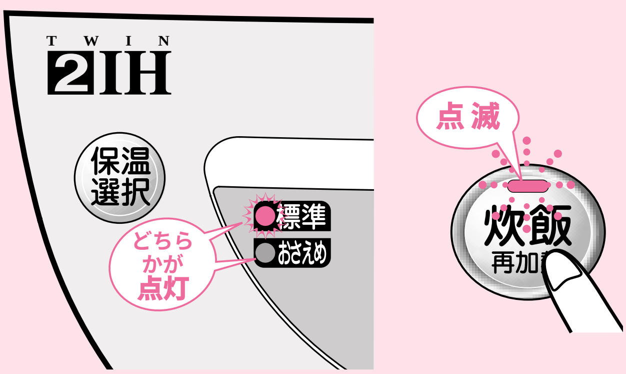
＊保温中のごはんをさらに温めたいとき

1 ごはんをほぐして、平らにする

お願い

- ごはんの量は「白米」の水位目盛の3以下を目安にしてください。（加熱ムラの原因）

2 保温中に 炊飯再加熱 を押す



- 炊飯ランプが点滅し、再加熱を行います。
- 炊飯直後など本体が熱いとき、または本体が冷たいときは、ブザーが鳴り再加熱できません。
- 途中で止めるときは 切 を押してください。
  保温に戻すときは、さらに 保温選択 を押してください。

お願い

- 何度もくり返して再加熱しないでください。（乾燥やおこげの原因）
- 冷めたごはんの温めなおしはしないでください。

メロディー（ブザー）が鳴って、炊飯ランプが消えたら再加熱終了です。（約6分）

使いかた

音で確認できる時刻合わせ操作

時計の時刻合わせ・予約の時刻合わせの操作は音で確認できる操作方法に切り替えることができます。これは特に目の不自由な方々にむいた機能です。

音で確認できる操作の選びかた （工場出荷時は通常の操作方法に設定されています。）

●内がまをセットした状態でおこなってください。

1 保温選択 を押す	2 炊き分け を約5秒間押す	3 切 を押す
ピッと鳴って保温になる	ブザーが短く8回鳴る	低い音でピッと鳴って保温が切れる

通常の操作方法に戻すときも同じ方法です。このとき2の操作時のブザーは1回だけ鳴ります。

●「音で確認できる時刻合わせ操作」は一度切り替えるとプラグを抜いても記憶しています。
●「音で確認できる時刻合わせ操作」へ切り替えると、以下の通り初期状態となります。
炊き分け：「白米（ふつう）」、健康メニュー：雑炊
予約1：「午前6:00」、予約2：「午後6:00」、浸し：「30分」

「音で確認できる時刻合わせ操作」を選んだときは、以下の操作方法に変わります。

現在時刻の合わせかた （時刻合わせは、「切」の状態のときに行ってください。）

1 時 または 分 を約5秒間押す	2 時 または 分 で時刻を合わせる	3 炊き分け を押し、時刻合わせを終了する
ピッと鳴って「時刻合わせ」の設定になります。	キーを押し続けても、早送りしません。	ピッと鳴って「時刻合わせ」が終了します。

● 時刻合わせ中に 保温選択 を0.5秒間押すと、ブザーがピピッと2回鳴って、午後0:00（正午）になります。

予約時刻の合わせかた

基本操作は11・12ページの「予約炊飯のしかた」と同じです。以下が通常の操作方法と異なります。

● 記憶している予約時刻・浸し時間を変えるとき、キーを押し続けても早送りしません。
● 予約時刻・浸し時間を合わせているときに、保温選択 を0.5秒間押すと、ブザーがピピッと2回鳴って、合わせている時刻を初期状態に戻すことができます。
予約1：「午前6:00」、予約2：「午後6:00」、浸し：「30分」

おいしく食べるひとくふう

おいしく炊くには

お米は正しくはかる

●必ず、付属の計量カップ（約180ml）ではかってください。
●計量米びつは、付属の計量カップ（約180ml）の量と異なる場合があり、使いかたによっては誤差がでることがあります。

手早く十分に研ぐ

●お米は最初の水をいち早く吸収します。ヌカのにおいがつかないように最初の水は手早く捨てましょう。
●研いだ後は、水がきれいになるまで十分洗いましょう。

炊きあがったらほぐす

●底のほうからごはんをつぶさないように、大きく掘りおこすようにほぐします。
余分な水分が逃げ、ふっくらおいしくなります。
●炊きあがった後、そのまま保温する場合でも必ずほぐしてください。

おいしく保温

少量のごはんは

●ごはんの量が少なくなってきたら、なるべく内がまの中央に盛るようにしてください。
●長時間保温すると、ごはんが乾燥して黄変し、風味が損なわれます。

メモ

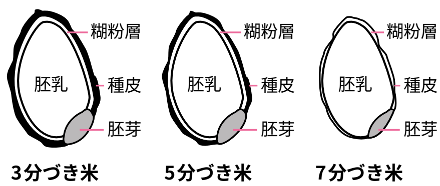
保温時間が長くなりそうなとき（12時間を超えそうなとき）や、白米以外のごはんは、ラップに包んで冷凍庫に保存し、電子レンジで温め直すとおいしく食べられます。

おいしく保温するために次の保温はやめましょう

●12時間以上の標準保温、24時間以上のおさえめ保温。
●冷めたごはんの温め直しやごはんのつぎたし。
●しゃもじを入れたままの保温。
●白米以外（炊き込み、おこわ、玄米、おかゆ、雑炊など）の保温。
●お米をよく研がないで炊いたごはんの保温。

お米の知識

分づき米とは



分づき米とは、上図のように、精米するときに栄養素を残したお米のことです。
3分づき、5分づき、7分づきとも「分づき米」の水位目盛で、健康メニューの 分づき米 で炊いてください。

水加減と炊き分け

●お米の種類やお好みに合わせて水加減をしてください。

お米の種類	水　加　減	炊 き 分 け
軟 質 米	白米の水位目盛どおり	白米（ふつう）
新　　米		
硬 質 米		白米・軟
胚 芽 米		
古　　米	白米の水位目盛よりやや多め	
長 粒 種（輸入米）	1カップあたり白米の水位目盛より約30ml多め	

無洗米とは

●「無洗米」とは、洗わず（研がず）に炊けるお米のことで、普通に精米した場合に米粒の表面に残る細かいヌカを取り除いてあります。
●「無洗米」の製法・銘柄の種類によって炊きあがりに差がでる場合がありますので、水加減やお米の量はお好みで調整してください。
●地域によって「無洗米」が入手しにくい場合もあります。
●「無洗米」は、焦げめがつく場合があります。

なぜおこげができるの？

炊きあがったごはんの余分な水分をとり、香ばしさと風味を生み出すためです。おこげが気になる方は、洗米のとき十分にお米を洗い、米ヌカをよく落としてから炊いてください。また白米以外のごはんや輸入米を炊くとおこげができやすくなります。

お手入れ

●お手入れするときは、必ずプラグを抜き、本体が冷めてから行ってください。
●ベンジンやシンナー、みがき粉、たわし類は使わないでください。（表面を傷つける原因）

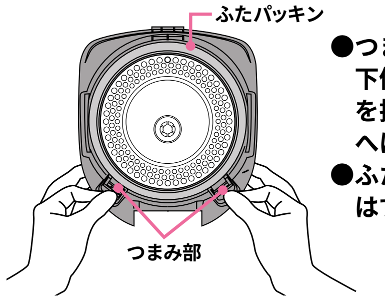
本体・ふた

固く絞ったふきんでふく。

ふた加熱板

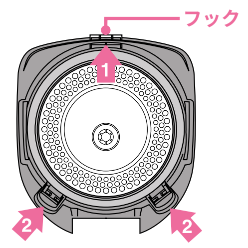
ふたからはずして、食器用洗剤を使いスポンジなどのやわらかいもので洗い、水をふき取る。

■はずしかた



●つまみ部（両側）の下側にあるボタンを押しながら手前へはずす。
●ふたパッキンは、はずせません。

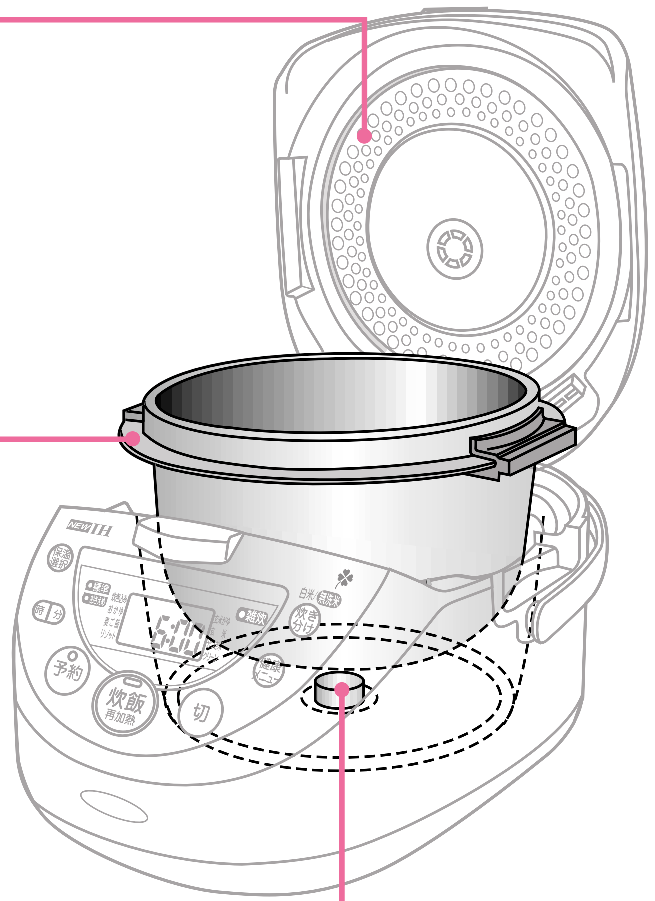
■取り付けかた

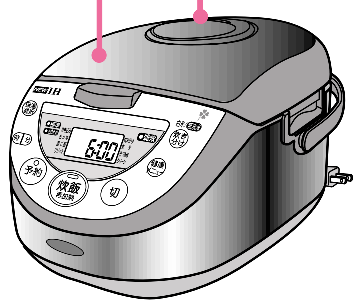


①フックをふたの切欠きに差し込み、
②つまみ部（両側）を「パチン」と音がするまで押し込む。

お願い

● ふた加熱板は分解しないでください。
● 食器乾燥器や食器洗い器は使わないでください。



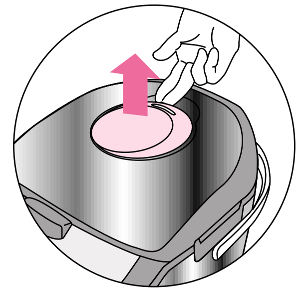


調圧キャップ

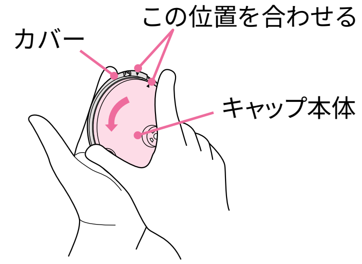
本体からはずして、食器用洗剤を使いスポンジなどのやわらかいもので洗う。

■はずしかた

①本体から取りはずします。

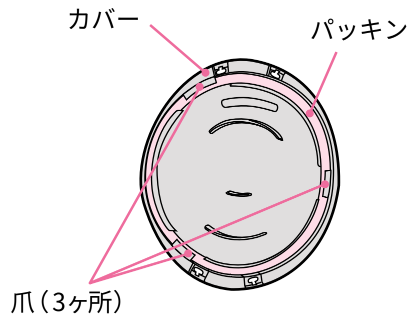


②図のようにもち、キャップ本体の▲マークを「はずす」の方向に回し、カバーの▲マークと位置を合わせるとはずれる。

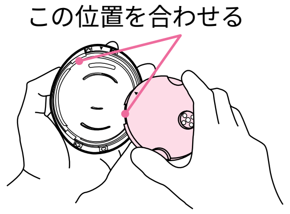


■取りつけかた

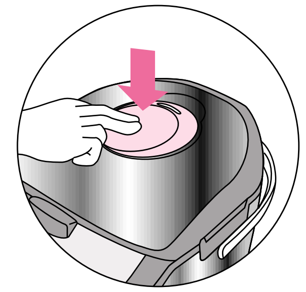
①パッキンをカバーの溝に入れる。



②キャップ本体の▲マークをカバーの▲マークと位置を合わせ、3ヶ所の爪を確実にはめ込み「しめる」の方向に回してカバーの⬮マークの位置まで回して取りつける。



③調圧キャップの中央部を押さえて、確実に差し込む。



お願い ● キャップ本体は分解しないでください。

内がま

内側は、スポンジなどのやわらかいもので洗う。外側は、洗って水気をふき取り、水あか等が付着した場合は中性洗剤を使い、ナイロンたわしで洗う。

お願い

● 変形するとおいしく炊けなくなることがあります。取り扱いはていねいにお願いします。
● フッ素被膜をいためないために、次のことをお守りください。
  - 付属のしゃもじを使う
  - スプーンや茶わんなどを入れて洗わない
  - 酢は使わない
  - 内側は、みがき粉やたわしで洗わない
● フッ素被膜は、ご使用により消耗しますので、大切にお使いください。

使用中、色むらができることがありますが、性能や、衛生上の支障はありません。

温度センサー

こびりつきができたら、細かい紙ヤスリ（600番程度）に水をつけてこすり落とし、固く絞ったふきんでふき取る。

しゃもじ・しゃもじ受け・計量カップ

食器用洗剤を使い、スポンジなどのやわらかいもので洗う。

においや汚れが取れにくい場合は（クリーニング機能）

炊き込みごはん・雑炊や保温の後のにおいが気になるときや、ふた加熱板・調圧キャップの汚れが落ちにくいときに使います。

■使いかた

1 内がまに水を入れる	●水の量は、RZ-XD10では「白米」の水位目盛1まで、RZ-XD18では「白米」の水位目盛2まで。 ●水以外（洗剤など）は絶対に入れないでください。
2 〔健康メニュー〕を押して［クリーン］を選択する	
3 〔炊飯 再加熱〕を押す	●クリーニング開始をメロディー（ブザー）でお知らせします。（残時間表示はしません）
■メロディー（ブザー）が鳴り、「保温ランプ」が点灯したら、クリーニング完了。（約20分かかります。）	●クリーニング直後は、内がまやふた加熱板が熱くなっていますので、〔切〕を押して（保温を止めて）、本体が冷めてからお湯を捨て、水滴をふき取ってください。 ●においによっては、完全に落ちないものもあります。

こんなときは

修理サービスを依頼される前に、次の点をお調べください。

こんなとき ＼ お調べいただくこと		米の量・水加減をまちがえた	十分に洗米しなかった	内がまの底が変形していたり、温度センサーに異物がついている	内がまの縁・ふたパッキンにごはん粒などがついている	内がま・ふた内側をきれいにお手入れしなかった	調圧キャップをつけ忘れた	炊き分け・健康メニューをまちがえた	炊飯中にふたを開けた	停電があった	延長コードの使用、たこ足配線をした	ごはんをよくほぐさなかった	冷えたごはん 白米以外のごはん 24（標準は12）時間以上 を保温した	途中でプラグを抜いたり「切」キーを押した
	参照ページ	7	7	16	16	16	17	9・10	—	—	—	9・13	8・10・13	—
炊きあがったごはんが	かたすぎる	●		●	●			●	●	●	●	●		
	しんが残る（生煮えになる）	●		●	●			●	●	●	●			●
	やわらかすぎる	●		●				●	●	●	●	●		
	におう		●			●								
ひどくこげる			●	●							●			
ふきこぼれる		●	●	●	●	●	●	●						●
蒸気口以外から蒸気がもれる					●									
保温中のごはんが	におう		●			●				●		●	●	●
	黄変する	●	●	●	●		●					●	●	
	かたくなる	●			●		●					●	●	●
多量につゆがつく										●		●		●

キー操作できない	● 内がまは入っていますか？→内がまを本体に入れてください。 ● 保温ランプが点灯していませんか？→ （切）を押してください。
使用中に音がする	●「ブーン」と音がするのは、内部の熱を外へ逃がすためにファンが回っているからです。 ● 炊飯、浸し、保温時は、「カチッ」または「ジー」と音がすることがありますが、IH加熱の音で異常ではありません。 ● 炊飯中は、間欠的に蒸気の出る音がしますが、異常ではありません。
予約時刻に炊けない	● 現在時刻が合っているか、予約時間の午前・午後が合っているか確認してください。→11・12ページ参照
炊飯開始すると[ ]の表示がまわる	● 炊飯残時間を表示するまでの間、回転します。
炊飯残時間表示が、一度に数分進んだり、止まったりして、時間どおりに炊けない	● おいしく炊きあげるために、途中で、残時間が変わることがあります。
炊飯残時間表示が出ない	● 本体が温かいときは、残時間表示が出ないことがあります。
炊飯するとき、においがする	● お求め後、最初に炊飯するときはにおいがする場合があります。ご使用とともになくなりますが気になる場合はクリーニング機能を使用してください。→17ページ参照
ふたが閉まりにくい **ふたが閉まらない**	● 内がまの縁・ふたパッキンにごはん粒などがついていませんか？ ● ふた加熱板は正しく取り付けられていますか？→16ページ参照
-:-- または H0 表示になる	● H0 表示のときは （切）を押すと -:-- になります。現在時刻を合わせなおしてください。→12ページ参照 ● プラグを抜いて入れる毎に -:-- または H0 表示になる場合は、本体に内蔵しているリチウム電池の寿命です。プラグを差し込むと、炊飯・保温はできますが、現在時刻を合わせないと予約ができません。早めにお求めになった販売店に電池交換をご依頼ください。
表示部に C1、C2 を表示した	● 延長コードの使用、たこ足配線などで電源電圧が異常に低くなったときなどに表示します。 （切）を押し、別のコンセントをお使いください。
表示部に H1 〜 H8 を表示した	● お求めになった販売店にご相談ください。

■以上の点をお調べいただき、その上でご不審な点がありましたら、お求めになった販売店などにご相談ください。

■内がまが変形・フッ素被膜がはがれた場合は、お求めになった販売店などで新しくお買い求めください。

●1.0Lタイプ（ウチガマ：RZ-XD10-001）7,000円 ●1.8Lタイプ（ウチガマ：RZ-XD18-001）8,000円（税別・平成13年7月現在）

使用中、停電になったとき

炊飯中
再通電後、炊飯を続けます。

保温中
再通電後、保温を続けます。
（ごはんの温度によっては、保温をやめます。）

予約（浸し）中
再通電後、予約（浸し）を続けます。

仕　様

形名		RZ-XD10	RZ-XD18
炊飯容量		0.09L(0.5合)～1.0L(5.5合)	0.18L(1合)～1.8L(1升)
電源		交流100V	
定格周波数		50/60Hz共用	
消費電力	炊飯時	1400W	1400W
	保温時（平均）	31W（おさえめ保温の場合25W）	41W（おさえめ保温の場合35W）
コードの長さ		1.0 m	
大きさ	幅	25.4cm	28.9cm
	奥行	35.2cm	39.3cm
	高さ	18.7cm	21.0cm
質量（重さ）		約4.2kg	約5.2kg

※保温時（平均）の電力は、安定時1時間あたりの保温消費電力です。（室温20°Cの場合）
※「切」の状態での1時間あたりの消費電力は約3Wです。

保証とアフターサービス （必ずお読みください）

■保証書（裏表紙）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき内容をよくお読みのあと大切に保管してください。

- 保証期間はお買い上げの日から1年です。

■補修用性能部品の保有期間

IH ジャー炊飯器の補修用性能部品の保有期間は製造打切り後6年です。

- 補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または最寄りの「ご相談窓口」（31ページ）にお問い合わせください。

■ご転居されるときは

ご転居により、お買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

■修理を依頼されるときは　持込修理

「こんなときは」（18ページ）を調べていただき、なお異常のあるときは、スイッチを切りコンセントからプラグを抜き、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

● 保証期間中は

修理に際しましては、保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

● 保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

■修理料金の仕組み

修理料金＝技術料＋部品代

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。

愛情点検

長年ご使用の IH ジャー炊飯器の点検を！

● IH ジャー炊飯器の補修用性能部品の保有期間は、製造打切り後6年です。

こんな症状はありませんか

- ●プラグやコードが異常に熱くなる。
- ●コードに傷がついていたり、ふれると通電したりしなかったりする。
- ●こげくさいにおいがする。
- ●炊飯中底部のファンが回っていない。
- ●その他の異常・故障がある。

▶

お願い

故障や事故防止のため、スイッチを切りコンセントからプラグを抜き販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは販売店にご相談ください。

株式会社 日立ホームテック　　**株式会社 日立製作所**

〒105−8430　東京都港区西新橋 2−15−12　電話 03(3502)2111

料理集

雑炊のポイント



- ●だし汁（スープ）を入れたら、よくごはんをほぐしてください。
- ●具はごはんと混ぜずに、ごはんの上にのせてください。
- ●保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
  時間がたつとノリ状になります。

炊き込みのポイント



- ●調味料と合わせて水加減し、よくかき混ぜてください。沈澱するとうまく炊けないことがあります。（汁気の多い具を使うときは、汁気を絞り、その汁と調味料を合わせてください。）
- ●具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。（市販の炊き込みの具で、かき混ぜる指示があっても混ぜないでください。）
- ●予約炊飯・保温はしないでください。
  においや変質の原因になります。
- ●具の量はお米の重量の30～50%が適当です。
  （お米1カップ分につき具の量は45～75g）
- ●水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。

おかゆのポイント



- ●保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
  時間がたつとノリ状になります。

●この料理集で使用しているカップは

お米………………1カップ　0.18 L（約1合）

その他の材料……1カップ　0.2 L

●この料理集で使用している単位は

1kcal（キロカロリー）＝4.2kJ（キロジュール）

1ml（ミリリットル）＝1cc（シーシー）

●この料理集に使用しているスプーンの質量（重量）は

	小さじ（5ml）	大さじ（15ml）
酢・酒	5 g	15 g
しょうゆ・みりん	6 g	18 g
塩	5 g	15 g
砂糖	3 g	9 g

玄米あずきがゆ

健康メニュー
玄米がゆ

でき上がり目安：約120分
●1人分　約130 kcal

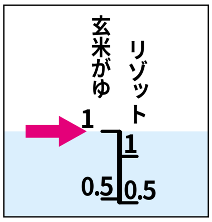
材料（4人分）

玄米……………………………………カップ1
あずき…………………………………… 30 g

作りかた

①あずきは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、あずきとゆで汁とに分けて冷まします。

②玄米は軽く洗い、①のゆで汁と水を加え「玄米がゆ」の水位目盛1に水加減します。



③ゆであずきをのせ健康メニューの玄米がゆを選び、炊飯キーを押します。

④炊き上がったら、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

ワンポイント

- ビタミンB1・ビタミンE・食物繊維などを多く含む玄米を、食べやすいおかゆでどうぞ!
- あずきの量とゆで具合はお好みで調整してください。





たまご雑炊

健康メニュー
雑　炊

でき上がり目安：約6分
●1人分　約130 kcal

材料（4人分）

保温中のごはんまたは冷やごはん…………300 g
だし汁（水＋粉末だし1袋）………400～450 ml
とき卵……………………………………………1個

作りかた

①保温中の場合切キーを押して保温を切り、残りごはんがひたひたになるよりも少し多めになる程度のだし汁を入れ、ごはんをほぐしておきます。
②健康メニューの雑炊を選び炊飯キーを押します。
④できあがったら、とき卵をまんべんなくかけ、軽くかき混ぜ、器に盛ります。

ワンポイント

- だし汁は［市販の雑炊のもと＋水］でもおいしくできます。
- だし汁の量はごはんの量にあわせて調節してください。
- すでに火の通った具（おかずの残り物など）や、にらなどの火の通りやすい野菜を入れてもおいしくできます。

トマトとツナのリゾット風雑炊



健康メニュー
雑　炊

でき上がり目安：約12分
●1人分　約300 kcal

材料（4人分）

保温中のごはんまたは冷やごはん ……… 300 g
トマトの水煮（缶詰）………… 小1缶（200 g）
ツナ（缶詰・ノンオイル）…… 小1缶（165 g）
A ｛玉ねぎ（みじん切り）…………………小1個
　　マッシュルーム（スライス）……… 6～8個
　　バター ………………………………… 20 g
スープ（固形スープ1個をとく）…… 500 ml 程度
塩・こしょう …………………………… 少々
パセリ（みじん切り）……………………… 少々

作りかた

①トマトの水煮は、汁を別の容器に取り、トマトを1cm角に切って汁と合わせておきます。ツナは汁気を切ってほぐしておきます
②保温中の場合切キーを押して保温を切り、残りごはんに1で用意したトマトの水煮の汁とスープを入れて塩、こしょうをし、軽く混ぜます。
③Aとツナをのせ、健康メニューの雑炊を選び炊飯キーを押します。
④できあがったら、器に盛り、パセリを散らします。

ワンポイント

- 具やスープの量は、ごはんの量にあわせて調節してください。
- 市販のレトルトパック等を利用すると、簡単においしくできます。

洋風ミルク雑炊



健康メニュー
雑　炊

でき上がり目安：約10分
●1人分　約410 kcal

材料（4人分）

保温中のごはんまたは冷やごはん ……… 300 g
ホワイトソース（缶詰）……………1缶（290 g）
マッシュルーム（缶詰）………… 小2缶（100 g）
牛乳 …………………………………… 300 ml
塩・こしょう ……………………………… 少々

作りかた

①保温中の場合切を押して保温を切り、残りごはんにホワイトソースと牛乳を入れ、ごはんをほぐしておきます。
②マッシュルーム（缶詰）を汁ごと入れて塩・こしょうをし、軽く混ぜ、健康メニューの雑炊を選び炊飯キーを押します。
③できあがったら軽くかき混ぜ、器に盛ります。

料理集

たっぷり野菜でヘルシー

炊き込み・リゾット

●無洗米で炊く場合は、「無洗米」の水位目盛で水加減してください。



ワンポイント

●さつまいものかわりに栗を使ってもよいでしょう。

さつまいもと黒ゴマのごはん

健康メニュー
炊き込み

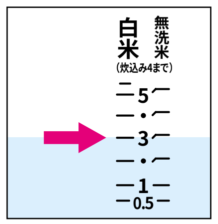
でき上がり目安：約 48 分
●1 人分　約 800 kcal

材料（4人分）

米（うるち米）……………………カップ3
さつまいも（さいの目切り）…………200 g
A｛黒すりごま……………………大さじ4
　しょうゆ…………………………大さじ2
　だし汁 ……………………………200 ml｝
塩 …………………………………………少々

作りかた

①米は研いでから、ざるにあげて水気をきり、Aに30分ほどつけます。
②さつまいもは皮を厚くむいて、さいの目に切り、しばらく水にさらしてから、水気をきります。
③1に水を加え、「白米」の水位目盛3に水加減しかき混ぜ、さつまいもをのせます。
④健康メニューの炊き込みを選び、炊飯キーを押します。
⑤炊きあがったら、ほぐして器に盛ります。



ワンポイント

●野菜はミックスベジタブルや好みの野菜を使ってもよいでしょう。



野菜ピラフ

健康メニュー
炊き込み

でき上がり目安：約 52 分
●1 人分　約 460 kcal

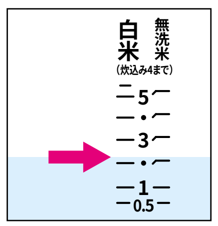
材料（4人分）

米（うるち米）………………………………カップ2
A｛小玉ねぎ（半分に切る）…………………4個
　じゃがいも（1㎝角切り）……………中1個
　にんじん（7㎜角切り）……………中$\frac{1}{2}$本
　グリーンアスパラガス（1㎝の長さに切る）
　……………………………………………………3本
　カリフラワー（小房に分ける）………100 g
　ホールコーン（缶詰・水気をきる）…カップ$\frac{1}{2}$
　グリンピース缶（缶詰・水気をきる）…カップ$\frac{2}{3}$｝
サラダ油……………………………………大さじ2
チキンスープ ………………………………200 ml
塩・こしょう …………………………………少々



作りかた

①米は研いでから、ざるにあげて水気をきっておきます。
②フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、Aをさっと炒め、軽く塩、こしょうをし、器にあけておきます。
③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、米がすき通るまで炒めます。
④炒めた米にチキンスープを加え「白米」の水位目盛2よりやや多めに水加減し、塩、こしょうをしてからよく混ぜます。
⑤2を上にのせ、健康メニューの炊き込みを選び、炊飯キーを押します。
⑥炊きあがったら、ほぐして器に盛ります。



野菜5色リゾット

健康メニュー
リゾット

でき上がり目安：約 45 分
●1 人分　約 370 kcal

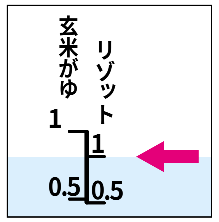
材料（4人分）

米（うるち米）……………………………カップ1
A｛かぶ（7㎜角切り）……………………2個
　かぶの葉（小口切り）……………1個分
　にんじん（7㎜角切り）…………$\frac{1}{3}$本
　しめじ（小房に分ける）……$\frac{1}{2}$パック
　えのきだけ（半分に切る）………$\frac{1}{2}$袋
　ちりめんじゃこ…………………………30 g｝
B｛だし汁……………………………………400 ml
　酒…………………………………………大さじ1
　しょうゆ…………………………………小さじ1
　塩…………………………………………小さじ1｝
野沢菜づけ（小口切り）……………50 g
たくあん（せん切り）……………………30 g



作りかた

①ちりめんじゃこはさっと湯通しして水気をきっておきます。
②米は研いでから、Bを加え、「リゾット」の水位目盛1に水加減し、軽くかき混ぜて、合わせたAをのせます。
③健康メニューのリゾットを選び、炊飯キーを押します。
④炊きあがったら、器に盛り、つけものをのせます。





料理集

ミネストラ風リゾット

健康メニュー
リゾット

できあがり目安：約45分
●1人分　約370 kcal

材料（4人分）

米（うるち米）……カップ1

A
- 玉ねぎ……大$\frac{1}{2}$個
- にんじん……$\frac{1}{2}$本
- セロリ……$\frac{1}{2}$本
- かぶ……1個
- じゃがいも……1個
- さやいんげん……40 g

ゆでた白いいんげん または
大豆の水煮（缶詰）……カップ$\frac{2}{3}$
ベーコン……50 g
チキンスープ……400 ml
バター……大さじ1～2

B
- 塩……小さじ$\frac{1}{3}$
- こしょう……少々

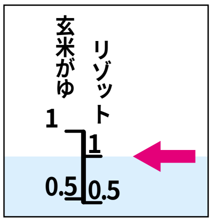
パルメザンチーズ……大さじ3～5



作りかた

①Aの野菜は1㎝の色紙切りにし、バターでさっと炒め、軽く塩、こしょうをします。

②米は研いでから、チキンスープを加え、「リゾット」の水位目盛1に水加減し、軽くかき混ぜてパルメザンチーズ以外の材料を全部のせます。



③健康メニューの リゾット を選び、炊飯 キーを押します。

④炊き上がったら、器に盛り、パルメザンチーズをのせます。







青菜がゆ

健康メニュー
おかゆ

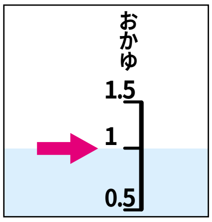
でき上がり目安：約70分
●1人分　約130 kcal

材料（4人分）

米（うるち米）……………………カップ1
大根の葉またはお好みの青菜 ……… 20g
塩……………………………………………少々

作りかた

①大根の葉はみじん切りにします。
②米は研いでから、「おかゆ」の水位目盛1に水加減し、1を入れます。



③健康メニューの[おかゆ]を選び、[炊飯]キーを押します。
④炊きあがったら、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

鶏がゆ

健康メニュー
おかゆ

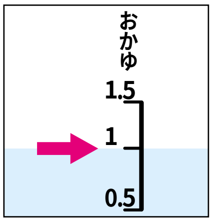
でき上がり目安：約80分
●1人分　約400 kcal

材料（4人分）

米　（うるち米）…………… カップ1
鶏むね肉（皮なし）…………… 50g
固形スープの素…………………… 1個
A { 長ねぎの葉………………… 少々
　　しょうがの皮……………… 少々
B { 酒 …………………………… 大さじ1
　　しょうゆ ………………… 小さじ1
塩 ………………………… 小さじ½
長ねぎ（しらがねぎ）………… 少々
白ごま………………………………… 少々

作りかた

①なべに鶏肉をいれ、水3カップとAを加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。鶏肉は手で細かくさき、Bをふりかけて下味をつけます。
②米を研いでから、1のゆで汁を加え「おかゆ」の水位目盛1に水加減し、塩とスープの素を加えて軽く混ぜます。



③健康メニューの[おかゆ]を選び、[炊飯]キーを押します。
④炊きあがったら、1の鶏肉を入れて混ぜ、器に盛って、しらがねぎ、白ごまをのせます。

ワンポイント

- トッピングは、オクラのしょうゆあえや、ねぎとわさび、たらこ、高菜炒めなどお好みのものを。



麦とろごはん

健康メニュー
麦ごはん

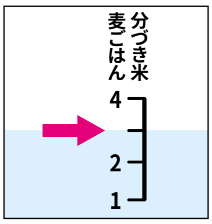
できあがり目安：約55分
●1人分　約440 kcal

材料（4人分）

- 米（うるち米）……カップ2
- 押麦……カップ1
- 山芋……250 g
- A
  - だし汁……カップ$\frac{1}{2}$
  - しょうゆ……大さじ1
  - みりん……小さじ1
- 青のり粉……少々

作りかた

①米と押麦を混ぜて軽く研ぎます。
②「麦ごはん」の水位目盛3に水加減し、約1時間浸します。



③健康メニューの[麦ごはん]を選び[炊飯]キーを押します。
④Aを合わせます。
⑤山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、Aを少しづつ加えてのばします。（Aの量は好みで加減してください。）
⑥器に麦ごはんを盛り、5のとろろ汁をかけ、青のり粉を散らします。

※麦の量は、お好みに応じてカップ$\frac{1}{2}$～1の間で調整してください。

ひじき入り玄米ごはん

健康メニュー
玄　米

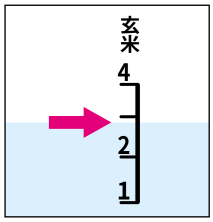
でき上がり目安：約90分
●1人分　約800 kcal

材料（4人分）

- 玄米……カップ3
- A
  - 油揚げ……2枚
  - もどしたひじき……80 g
  - にんじん（せん切り）……60 g
- B
  - 酒……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ1$\frac{1}{2}$
  - 塩……小さじ$\frac{1}{3}$
- 白いりごま……少々

作りかた

①油揚げは熱湯で油抜きしてから、たんざくに切ります。
②玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除いてからBを入れて軽くかき混ぜ、「玄米」の水位目盛3よりやや少なめに水加減します。



③Aをのせ、健康メニューの[玄米]を選び、[炊飯]キーを押します。
④炊きあがったら、ほぐして器に盛り、白いりごまを振ります。



ワンポイント

- ささげは、弱火で20～30分硬めにゆでてください。
- 水加減したあとはすぐ炊いてください。時間がたつとささげが水を吸って、うまく炊けないことがあります。



赤飯

健康メニュー
炊き込み

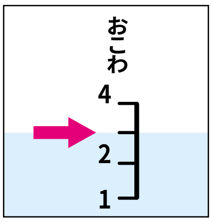
でき上がり目安：約 50 分
●1人分　約 440 kcal

材料（4人分）

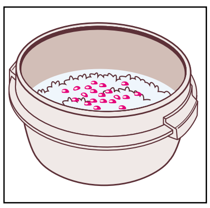
米（うるち米）…………カップ½
もち米…………………カップ2½
ささげ…………………………50 g
塩…………………………小さじ½

作りかた

①米ともち米は合わせて研ぎ、ざるにあげて水気をきります。
②ささげは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、ささげとゆで汁を分けて冷まします。
③1に、ゆで汁と水を加え、「おこわ」の水位目盛3に水加減し、塩を入れてかき混ぜます。



④2のささげをのせ、健康メニューの 炊き込み を選び、 炊飯 キーを押します。



⑤炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

山菜おこわ

健康メニュー
炊き込み

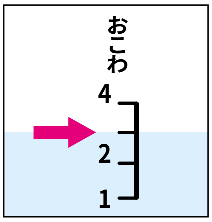
でき上がり目安：約 50 分
●1人分　約 620 kcal

材料（4人分）

米（うるち米）……………カップ1
もち米 ……………………… カップ2
山菜ミックス（水煮）……… 200 g
油揚げ ………………………… 1枚
A｛酒 …………………… 大さじ2
　 しょうゆ …………… 大さじ1
　 塩…………………… 小さじ½
　 砂糖 ………………… 大さじ1｝
白ごま ………………………… 少々

作りかた

①米ともち米は合わせて研ぎ、ざるにあげて水気をきります。
②油揚げは熱湯で油抜きし、たんざくに切ります。山菜は水気をきっておきます。
③1にAを入れて軽くかき混ぜ、水を加え、「おこわ」の水位目盛3に水加減します。



④2をのせて、健康メニューの 炊き込み を選び、 炊飯 キーを押します。
⑤炊きあがったら、ほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。



料理集

すしめし

ワンポイント

- 合わせ酢は、好みにより調節してください。
- 魚介類を使ったおすしは、甘さを抑えた〔合わせ酢A〕を、ちらしずし・いなりずしは甘めの〔合わせ酢B〕をおすすめします。

炊き分け
す　し

でき上がり目安：約45分
●1人分　約420 kcal

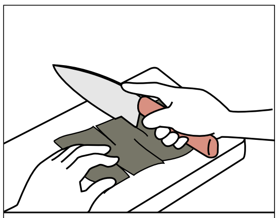
材料（4人分）

米（うるち米）…カップ3
昆布 …………………… 15㎝

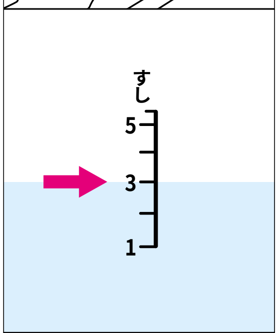
●合わせ酢は、お好みによりA・Bのどちらかを準備してください。

〔合わせ酢A〕
- 酢……………大さじ5
- 砂糖…………大さじ1
- 塩……………大さじ1

〔合わせ酢B〕
- 酢……………大さじ5
- 砂糖…………大さじ2
- 塩……………大さじ1



①下ごしらえ
昆布は、ふきんで拭いて汚れを取り、切り込みを4～5か所入れておきます。

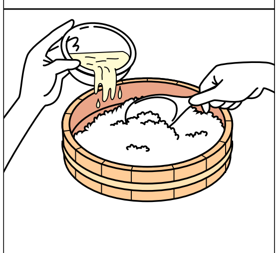


②水加減
米を研いでから、「すし」の水位目盛3に水加減し、昆布をのせます。

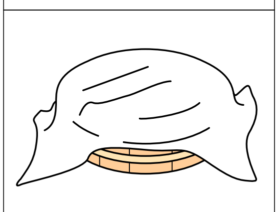
●無洗米ですしめしを炊く場合は、「白米」の水位目盛で水加減してください。



③炊き分けを すし にして炊飯
炊き分けの すし を選び、炊飯 キーを押します。



④酢をかける
炊きあがったら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移し、お好みに合わせ、合わせ酢Aまたは合わせ酢Bを全体にかけて切るように混ぜます。



⑤冷ます
混ぜて1分ほどしたら、うちわであおぎ、人肌程度に冷まし、ぬれぶきんをかけておきます。

五目ちらし

炊き分け
す　し

でき上がり目安：約45分
●1人分　約610 kcal

材料（4人分）

干ししいたけ………8枚	えび ………… 10尾
にんじん ………… 30 g	きんし卵 ……1個分
干ぴょう ………… 30 g	木の芽 ……… 10枚
A だし汁……カップ2	ごま ………大さじ2
A 砂糖………大さじ6	桜でんぶ………少々
A しょうゆ…大さじ4	紅しょうが……少々
A みりん……大さじ3	
A 塩 …………… 少々	
れんこん ………… 80 g	
B だし汁……大さじ2	
B 酢…………大さじ2	
B 砂糖………大さじ1	
B 塩 …………… 少々	

※他に「すしめし」の材料が必要です。

作りかた

①すしごはんは「すしめし」で作ります。酢は〔合わせ酢B〕にします。
②水でもどして石づきを取った干ししいたけ、にんじんはせん切りにします。干ぴょうは塩もみして洗い、やわらかくゆでてから1㎝の長さに切ります。
③2をAで汁がなくなるまで煮つめます。
④れんこんは薄切りにして酢水につけてアクを抜き、軽く熱湯に通してBにつけておきます。
⑤えびは背わたを取り、殻をむいてゆでます。
⑥1に2とごまを混ぜ合わせ、器に盛って4、5、桜でんぶ、きんし卵、紅しょうが、木の芽を散らします。



日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は

TEL 0120－3121－68
FAX 0120－3121－87

商品情報やお取り扱いについてのご相談は

TEL 0120－3121－11
FAX 0120－3121－34

＊フリーダイヤルされますと、お客様の地域を担当するセンターへおつなぎします。

一般ご相談窓口

家電品についてのご意見やご要望は各地区の**お客様相談センター**へ

担当地域	電話番号	所　在　地
北海道地区	011－833－5088	札幌市白石区東札幌２条４－１－１０
東北地区	022－232－5088	仙台市宮城野区扇町１－１－４５
関東・甲信越地区	03－3834－8588	台東区東上野２－７－５（日立家電上野ビル）
中部地区	052－795－5088	名古屋市守山区川宮町５５（日立家電守山ビル）
関西地区	078－431－5088	神戸市東灘区甲南町１－３－８
中国地区	082－231－5088	広島市西区観音新町１－７－１７
四国地区	0877－47－1088	坂出市林田町４２８５－１４３
九州・沖縄地区	092－281－5088	福岡市博多区店屋町７－１８（博多渡辺ビル）

●ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。

－01C－

日立IHジャー炊飯器保証書　持込修理

保証期間内に取扱説明書、本体ラベル等の注意書きにしたがって正常な使用状態で使用していて故障した場合には、本書記載内容にもとづきお買い上げの販売店が無料修理いたします。
お買い上げの日から下記の期間内に故障した場合は、商品と本書をお持ちいただき、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。なお、商品をお買い上げの販売店(修理申出先)やメーカーへ送付した場合の送料等はお客さまの負担となります。

※型名			※ お 買 い 上 げ 日	保 証 期 間
			平成　　年　　月　　日	本 体: **1 年**
※お客様	ご住所 ご芳名	〒 様		
※販売店	住　所 店　名	電話		

※印欄に記入のない場合は無効となりますから必ずご確認ください。

1. 保証期間内でも次のような場合には有料修理となります。
   (イ)使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障または損傷。
   (ロ)お買い上げ後の落下、引っ越し、輸送等による故障または損傷。
   (ハ)火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や異常電圧による故障または損傷。
   (ニ)車両、船舶にとう載して使用された場合に生じた故障または損傷。
   (ホ)業務用に使用されて生じた故障または損傷。
   (ヘ)本書のご提示がない場合。
   (ト)本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き換えられた場合。
2. この商品について出張修理をご希望の場合には、出張に要する実費を申し受けます。
3. ご転居の場合は事前にお買い上げの販売店にご相談ください。
4. 贈答品等で本書に記入してあるお買い上げの販売店に修理をご依頼になれない場合には取扱説明書の31ページの日立家電品ご相談窓口一覧表をご覧のうえ、お近くの窓口にご相談ください。
5. 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保存してください。
6. 本書は日本国内においてのみ有効です。Effective only in Japan.

●この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。
したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、お買い上げの販売店または取扱説明書の31ページの日立家電品ご相談窓口一覧表の窓口にお問い合わせください。
●保証期間経過後の修理、補修用性能部品の保有期間について詳しくは、取扱説明書をご覧ください。

修理メモ

株式会社 日立製作所
〒105－8430　東京都港区西新橋2－15－12　電話 (03)3502－2111

NH213835-01　2001-06(DC･M)4